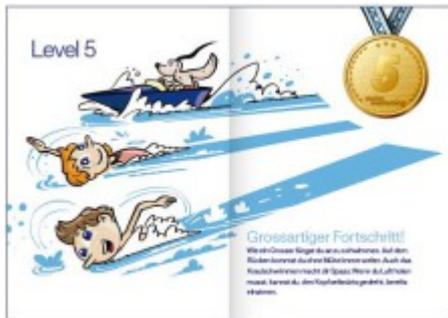


Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Basic – Level 5

Im Level 5 werden die Distanzen verlängert und die Bewegungsausführungen ausgebaut. Beim Kraulschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert.



Sechs Zyklen Kraul: Die Kinder können sechs Zyklen Kraul mit Seitatmung schwimmen. Sie atmen regelmässig unter Wasser aus und seitlich ein. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt und schulterbreit eingetaucht.

15 bis 20 m Rücken: Die Kinder können in einer guten Wasserlage 15 bis 20 Meter Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass das Eintauchen der Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position: Die Kinder können aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalteposition und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

Die Kinder sollen bereits jetzt mit der Delfinbewegung unter Wasser vertraut werden. Dies eignet sich besonders nach Abstoss- und Kopfsprungübungen.

Basic – Level 2

[Evaluation Sheets](#) (pdf)

Quelle: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Ihr Wegweiser zur Swiss Swimming Kids Ausbildung. Bern](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO